

دراسة ☐☐ القهوة تعزز الرغبة في تناول الحلويات وتساهم في زيادة الوزن



السبت 26 أغسطس 2017 10:08 م

أظهرت دراسة أمريكية حديثة أن المشروبات التي تحتوي على نسب مرتفعة من الكافيين، وعلى رأسها القهوة، تعزز الرغبة في تناول الحلويات، وبالتالي قد تسهم في زيادة الوزن ☐

الدراسة أجراها باحثون بجامعة كورنيل الأمريكية، ونشروا نتائجها، السبت، في دورية (Journal of Food Science) العلمية ☐

وللوصول إلى نتائج الدراسة، قام الباحثون بتحليل بيانات 107 من المتطوعين، وتم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين ☐

وتناول أفراد المجموعة الأولى قهوة تحتوي على 200 مليغرام من الكافيين، بينما وزعت على المجموعة الثانية قهوة منزوعة الكافيين تحتوي على مادة مضافة تجعلها على الدرجة نفسها من المرارة التي يحتويها مشروب الفريق الأول، وتمت إضافة السكر للقهوة لدى الفريقين ☐

وبعد إجراء الاختبارات الحسية، كشفت النتائج أن المشاركين الذين حصلوا على الكافيين في القهوة قلت لديهم القدرة على تذوق الأطعمة السكرية مقارنة بالمجموعة الثانية ☐

ويعتقد الباحثون أن قدرة الكافيين على الحد من مستقبلات الذوق، يمكن أن تسبب زيادة الرغبة لدى الأشخاص في تناول المزيد من الأطعمة ذات النكهات الحلوة ☐

وأضافوا أن الأشخاص الذين يكافحون من أجل إنقاص وزنهم قد يستفيدون من التخلي عن شرب القهوة، حيث وجدت الدراسة أن الكافيين يعزز الرغبة في تناول الحلويات ☐

وقال قائد فريق البحث البروفسور، روبن داندو، إن "شرب القهوة التي تحتوي على الكافيين يغير الطريقة التي يدرك بها الشخص مذاق الطعام".

وأضاف داندو: "إذا قمت بشرب القهوة أو غيرها من المشروبات التي تحتوي على الكافيين قبل تناول الطعام مباشرة فإنك ستتذوق الأكل بشكل مختلف على الأغلب".

وأشار إلى أنه "عند انخفاض قدرة الشخص على تذوق السكريات يضاعف كمية السكر في وجباته، وبذلك فإن انخفاض حاسة التذوق ترتبط ارتباطاً وثيقاً بزيادة الوزن".

وكانت دراسات سابقة كشفت أن الكافيين، الذي يتواجد في المشروبات الدافئة مثل القهوة والشاي والمشروبات الغازية والكاكاو ومشروبات الطاقة والشوكولاتة، قد يكون ضاراً إذا تناوله الأشخاص بصورة مفرطة ☐

وأضافت أن أبرز الآثار الجانبية للكافيين تتمثل في الأرق، واضطراب الجهاز الهضمي، والإدمان، وارتفاع ضغط الدم، وزيادة معدل ضربات القلب، والتبول المتكرر ☐

